

さいしょく

さいたま市食育情報誌

平成 23 年 冬号



寿司よし佳



BISTRO DE TANI



BAR SAKAMOTO



リストランテPrimavera

参照:朝ごはんを食べよう! (2011卓上カレンダー)

毎年 6 月は「食育月間」です。
10 月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です。
毎月 19 日は「食育の日」です。



食べるもの ちゃんと選んで ますか?



た 確かな目をもって食べる



さいたま市 さいたま市食育推進協議会

さいたま市食育ナビ

今回のピックアップ

つくってみませんか? 「ポーチドサーモン」 / 親子「食」のおもしろ発見・体験教室 / さいたま市食生活改善推進員養成講座 / ノロウイルスに注意しましょう!! / 活動紹介「さいたま市立三橋小学校【しょうゆもの知り博士出前授業】【ハワードさんとオムレツクッキング!】」

毎年 6 月の食育月間と

10 月の朝ごはんを食べよう強化月間と
毎月 19 日の食育の日。

「食育の普及」のため、6 月にはポスターの掲示、10 月には朝食レシピを掲載したカレンダーの配布、毎月 19 日に合わせて「食育ナビ」にて食育関連記事の掲載を行っています。

表紙の写真は、朝ごはんを食べよう強化月間に市内 4ヶ所の飲食店から提供いただいたレシピの一部です。詳しい作り方など、興味のある方は下記のサイトにて公開しています。

プロの料理人の味を「朝」の食卓に再現してみませんか?

「さいたま市ホームページ」

2011 カレンダー

サイト内検索

季刊誌「さいしょく」は 5,000 部作成し、1部当たりの印刷経費は 20 円です。

つくってみませんか？

ポーチドサーモン

4人分

材料

生鮭	4切れ
レモンの輪切り	適宜
ハーブ	適宜 (なくても良い)
とろろまソース	
なす	20g (1cmさいの目)
赤ピーマン	20g (0.8cmさいの目)
黄ピーマン	20g (0.8cmさいの目)
小松菜	20g (1cmに切り下ゆで)
玉ねぎ	50g (すりおろし)
水	80ml
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ4
酒	小さじ1弱
片栗粉	大さじ1/2
溶き水	大さじ1
炒め用油	小さじ1



ポーチドサーモン

作り方

1 鍋に魚が浸るくらいの水とレモンの輪切り、あればハーブを入れて沸かし、沸騰したら鮭を入れて火を止める。

2 余熱で10分ほどおいたら引き出す。
とろろまソース

1 フライパンで油を敷き、なすを炒める。油が回ったら、赤・黄ピーマンを入れてさっと炒める。

2 水と調味料、すりおろした玉ねぎを入れる。

3 小松菜を仕上げに入れて煮る。

4 火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。



「地元シェフによる学校給食」を行っています。

平成22年度は10月から各月2校、計10校の小中学校において、学校教育における食育推進の一環として、「地元シェフによる学校給食」を実施しています。地元のシェフが各学校に合わせたメニューを考え、当日は新鮮な地場産物をたくさん使った、おいしい給食を作ります。自分達が住んでいる地域でもたくさんの野菜が採れることを知ったり、苦手な野菜をシェフの魔法で食べられるようになったり、いろいろな発見があります。児童生徒の食への関心がいっそう高まることが期待されます。

当日の献立は「食育ナビ」の活動紹介『地元シェフによる学校給食』からご覧いただけます。また、献立の作り方や給食室の様子などは、下の「はなまる給食」からご覧いただけます。 http://hanamaru.school-lunch-web.com/p/top_index.php

【ポーチドサーモン】(11月10日 谷田小学校で行われた献立の中から)

今回は茹でたサーモン(鮭)へ特製の「とろろまソース」をかけていただきましたが、この特製ソースは鮭の他、茹でた魚や、焼いた魚でもおいしくいただけます。鶏の唐揚げや茹でた肉などにも合います。カラフルなとろろまソースを、ぜひおためしください！

親子「食」のおもしろ発見・体験教室

さいたま市保健所では、小学校の夏休み期間中である8月に「親子「食」のおもしろ発見・体験教室」を行いました。市内の小学校5、6年生と保護者の方を対象にした、全5プログラムの食に関する体験教室です。

1つめは、「伝承料理をつくってみよう」。メニューは、地粉からつくる手打ちうどんや、とれたばかりのごまやきゅうりを使った冷や汁、夏野菜の和風ラタトゥイユです。うどんづくりは意外と大変。地粉をこねて、腰をいれて足で踏み、おいしいうどんができ上がりました。地元で取れる食材のおいしさを体験しました。

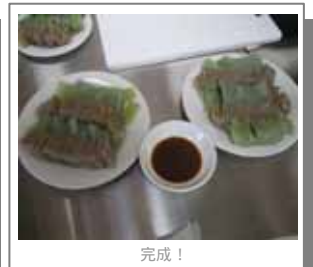
2つめは、「スポーツと食について楽しく学ぼう」。実際にスポーツ選手の栄養管理をおこなっている管理栄養士の先生から、スポーツに必要な栄養と食事について講演していただきました。



お口の中をのぞいてみよう



こんにゃくいも

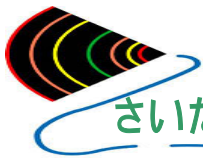


完成！

子どもたちはスポーツ選手が普段食べている食事の量に驚き、バランスの良い食事について学んだようです。

3つめと4つめは、「加工食品をつくってみよう」。こんにゃくづくりと豆腐づくりを体験しました。こんにゃくはこんにゃくいもから、豆腐は大豆から作りました。できあがったものしか見たことがないという人も多く、「こんなふうにつくっているんだ」と新鮮だったようです。

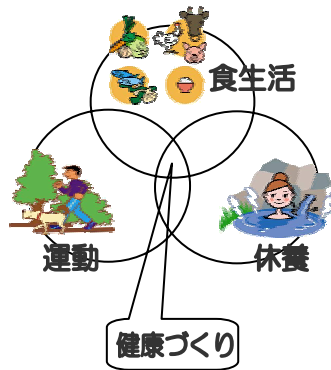
5つめは、「お口の中をのぞいてみよう」。かむ力を測るガムをかんだり、唾液やジュースの酸性・アルカリ性の程度を測る実験を通して口や歯の健康について学びました。顕微鏡を使って口の中の菌を観察する実験では、たくさんの菌がウヨウヨ動く様子がハッキリ見えて、キャーという喚声(悲鳴?)があがっていました。夏休みに普段なかなか出来ない体験を通して、食への関心を持っていただけたようです。



さいたま市食生活改善推進員養成講座



平成22年10月19日(火)から11月30日(火)にかけて、全6日間のコースで大宮区役所、保健所等を会場に行われました。この講座は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、健康づくりや食育の推進のため様々なボランティア活動を地域において実践している食生活改善推進員の仲間を養成するためのものです。



健康づくりの3つの柱“食生活・運動・休養”についての講義の他、“歯と口の健康”や“よりよいコミュニケーションのとり方”についての講義、調理実習や運動実技など多岐にわたる内容となっています。

今年度は62名の申込みがあり、みなさんとても熱心に勉強されていました。参加された方からは「食事の大切さを改めて感じました。」「バラエティーに富んだカリキュラムで毎回楽しく学べました。」「できることから一歩ずつ進めていきたい。」「等の声をいただきました。今後は食生活改善推進員の一人となり、地域における健康づくりの輪が広がることを期待します。

来年度も開催予定ですので、食生活改善推進員となってボランティア活動を行う意欲ある方の参加をお待ちしています。

ノロウイルス食中毒に 注意しましょう!!

「食中毒」というと、「夏場のもので冬は大丈夫」と安心していませんか?!

しかし、冬は夏の食中毒を起こしやすい細菌とは違った、「ノロウイルス」による食中毒が多く発生する時期であり、夏場と同じように十分な注意が必要です。

ノロウイルス食中毒は、感染した人が気づかないうちに調理の際に食品を汚染してしまい、その食品を食べた場合やウイルスに汚染されたカキやアサリなどの二枚貝を十分加熱しないで食べた場合などに発生します。



～ 駅頭キャンペーンを実施しました ～

平成22年11月4日(木)午後2時から、JR浦和駅西口にて、ノロウイルス食中毒予防啓発のため、駅頭キャンペーンを実施しました。

大切なポイントをきちんと押さえて、おいしく楽しく冬の味覚を楽しみましょう!!

① 食品は中心部まで十分加熱する。

中心部を85℃以上で1分間以上加熱しましょう。

② 手洗いをきちんと行う。

トイレの後、調理の前、二枚貝を触った後、お食事の前など、液体せっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう。手洗いは食中毒予防の基本です!!

③ 消毒をしっかりと行う。

熱湯あるいは次亜塩素酸ナトリウムを使って調理器具などはしっかりと消毒しましょう。また、感染した人の便や嘔吐物の処理はペーパータオルや次亜塩素酸ナトリウムを使いながら十分に注意して行いましょう(処理した後の手洗いを忘れず!!)

④ 体調が優れないときは調理作業を行わない。

知らず知らずのうちに食品を汚染してしまうかもしれません。体調が悪い時には調理は行わないようにしましょう。





さいたま市立三橋小学校は、児童数1200名余りの市内で2番目に大きな学校です。平成20・21年度さいたま市教育委員会より「食育」の研究指定委嘱を受け、研究をしてきました。「食に興味・関心をもち、体験活動を通じた学び合いの場を積み、よりよい食習慣を身につけることができるであろう」とし、さまざまな取り組みを行ってきました。今年度は、外部の講師の方をお呼びして2つの体験活動を行いましたので、紹介します。

しょうゆもの知り博士の出前授業

「しょうゆマジック！色・味・香りの不思議について」

日本醤油協会から、しょうゆのことなら何でも知っている2名の「しょうゆもの知り博士」をお招きし、3年生を対象に2日間にわたって授業をしていただきました。4つの内容を柱に、クイズや実験を交えながらの学習に興味津々、とても盛り上がりました。



【 しょうゆの香りは何種類？】温めておいたホットプレートにアルミ箔を敷いて刷毛で醤油をぬると、よい香りがしてきます。博士から「300種類の香り成分が入っている」と聞くと、子どもたちはとても驚いていました。

【 しょうゆの原料と作り方】しょうゆの原料を実際に見たり、触ったりしながら、発酵のお話を聞きました。

【 しょうゆの本当の色は？】子どもたちに「しょうゆは何色？」と聞くと「黒」や「茶色」という答えが返ってきました。懐中電灯をあてて絞ったてのしょうゆを見てみると「透き通った赤色」をしていて、「きれい」「すごい」と目をキラキラさせていました。



【 しょうゆのもと（諸味）はどんな味？】諸味、諸味を絞ったしょうゆ、市販のしょうゆの3種類を味見しました。

この授業を通して、身近なしょうゆには、たくさんの不思議が詰まっていることを体感できました。

ハワードさんとオムレツクッキング

アメリカン・エッグ・ボードのスタッフで、30分で427個のオムレツを作る世界最速ギネス記録保持者のハワードヘルマーさんを迎え、6年生がオムレツ作りに挑戦しました。自分で料理をする楽しさを理解し、健康的な食生活への意識を高め、自ら朝ごはんを作ることの推進を目的としています。



はじめ、子どもたちはとても緊張していましたが、ハワードさんの素敵な笑顔と、全員とハイタッチしながらの入場で、会場は大盛況。なごやかな雰囲気の中、オムレツの作り方について楽しいパフォーマンスを交えながら教えていただきました。あっという間にできてしまったので、子どもたちはびっくりしていました。

実演後、いよいよ子どもたちの番です。卵2個に、チーズ、ミックスベジタブル、ハムを入れて作りました。実習中は、テーブルごとにスタッフの方が1名つきました。ハワードさんもテーブルを回りながら、教えてくれたり、出来上がった子には「パーフェクト！」と声をかけてくれたりしました。「簡単だった」「楽しかった」「また作りたい」と大喜びでした。



全員ができあがったところで、ハワードさんから朝食の大切さなどについてのお話をいただきました。最後に代表児童が、全員分の「オムレツ作り認定証」をもらい終了となりました。学校公開日に行った学級もあったので、何名かの保護者にもオムレツ作りに挑戦していただきました。

活動後、実際に家庭で作った子の報告をたくさん受け、実りある体験学習となりました。

平成23年1月発行



トップページ

編集・発行 **さいたま市 健康増進課**

〒330-9588

さいたま市浦和区常盤6-4-4

電話 048-829-1111 (代表)

さいたま市食育ナビ <http://www.saitamacity-shokuiku.jp>

さいたま市公式サイト <http://www.city.saitama.jp/>

編集後記

「さいしよくH23 冬号」を読んでいただきありがとうございます。表紙を飾っている朝食レシピでは、作り方だけでなく、作り手の「食」に対する思いが見てくださった方へ伝わるよう努力しました。本市のHPに公開していますので、ぜひご覧ください。この場を借りて、ご協力いただいた、4名のシェフの皆さん、ありがとうございました。